

Cada vez se hace más evidente que nuestra salud, bienestar, vitalidad y energía dependen en gran medida de la forma en que nos alimentamos. Si queremos tener una vida saludable y llena de plenitud tenemos que buscar el balance entre lo que nuestro cuerpo requiere y los alimentos que le suministramos. En ésta oportunidad nos concentraremos en el Azúcar.

Todos necesitamos azúcar en la sangre como fuente de energía. Y ésta debe suministrarse en función de nuestra actividad física, género y edad.

Los excesos de consumo de azúcar terminan en dos estados:

- Acumulación de grasa corporal y/o
- Probable detonación de la diabetes



## Recomendaciones Nutricionales Preventivas:

- **Acompaña el consumo de Carbohidratos con Proteínas bajas en grasa** como: carne de pavo, avestruz, baby chicken, alpaca, pescados en general, suero de leche, yogurt sin azúcar. Evitará que se eleve bruscamente tus niveles de azúcar.
- **No concentres muchas calorías provenientes de los carbohidratos en una sola comida.** Evita las combinaciones a base de: arroz blanco, harina blanca (galletas, pan, fideos), azúcar (postres dulces) y miel. Sigue la primera recomendación. Ejemplo: si consume una pasta, elija yogurt sin azúcar de postre ó Gelatina Dietética
- **Si deseas consumir algún dulce** acompáñalo con una fruta ó consume previamente un sándwich que incluya vegetales. La fibra es un excelente alimento que mantiene estables los niveles de azúcar. Ejemplos de fuente de fibra: salvado de trigo, avena y de manzana, semillas de linaza, frutas con cáscara y vegetales
- **Consuma cebolla** —ella contiene *glucoquinina*, a la que se conoce como la insulina vegetal- ayuda a reducir el exceso de azúcar en sangre por lo que su consumo no sólo previene la diabetes sino que es un excelente alimento para quienes ya padecen ésta mal.
- **Consuma Yacón.** Es dulce y sus carbohidratos (oligofruktanos) no son utilizados por el organismo humano. Por lo tanto, no aportan calorías y no sube los niveles de insulina
- **Considere como una buena opción a la Cacao.** Contiene un compuesto llamado epicatequina la cual colabora en disminuir los riesgos de sufrir diabetes.
- **Otra alternativa interesante son las moras y las uvas.** Ambas segregan un compuesto, llamado pterostilbene el cual ayuda a regular la glucosa en la sangre y combatir la diabetes de tipo II. (Sociedad Química de EEUU en Filadelfia).
- De acuerdo a la Asociación Médica de los estados Unidos, **el Calcio es un nuevo aliado contra la Resistencia a la Insulina**, este mineral acelera el metabolismo y quema grasas, disminuyendo el riesgo a padecer Diabetes Tipo II. Una porción diaria disminuye un 20% el riesgo de resistencia a la insulina.
- **No consuma exceso de alimentos dietéticos a base de Fructosa**, la fructosa se metaboliza como la glucosa cuando existe un exceso de la misma la cual elevará los niveles de azúcar en la sangre.

El **exceso** de azúcares además de abrir tu apetito, terminan en dos estados:

- Acumulando grasa corporal
- Detonando la diabetes

**Consumiendo sólo ocasionalmente y con moderación** aquellos alimentos dulces al paladar ó sin fibra (postres, galletas, harinas en general) evitarás caer en el círculo vicioso de picar todo el día harinas, además te será más fácil controlar tu peso .